

# אם מישהו אומר לכם שהוא שוקל לשים קץ לחייו

דמיינו את הסיטואציה הבאה: אתם מנהלים עם מישהו שיחה כנה מלב אל לב על בריאות הנפש, והוא מרגיש מספיק בנוח כדי לספר לכם שיש לו מחשבות אובדניות. באותו רגע, אתם ודאי מרגישים המון לחץ על הכתפיים. איך רצוי להגיב? איך אפשר לעזור לאדם שנמצא במצוקה לקבל עזרה?

קודם כל, חשוב להבין שכשמישהו מוכן להיפתח בפניכם כך - זה דבר טוב, זו הזדמנות להושיט לו עזרה. אז איך באמת כדאי להגיב?

## להראות שאתם קשובים

לפני הכול, הבהירו לאדם שנמצא במצוקה שאתם קשובים לדבריו ושאתם מתייחסים אליו ברצינות. "טוב שסיפרת לי מה עובר עלייך ואיך את מרגישה. תודה ששיתפת אותי."

## להביע תמיכה

ודאו, במילים שלכם, שהצד השני מבין שאתם עומדים לצידו ושאכפת לכם. "אתה לא לבד. אני פה."

"מה שעובר עלייך לא משנה את מה שאני מרגיש כלפיך. להיפך, אתה מדהים בעיניי."  
"אני אוהבת אותך גם כשקשה לך, ונעבור את זה יחד."

## לעודד אותו להמשיך לדבר - ולהקשיב מכל הלב

הבהירו לאדם שסובל ממצוקה שאתם רוצים לשמוע עוד על מה שעובר עליו ועל איך שהוא מרגיש. הראו לו שאתם מקשיבים, הביעו סקרנות ועניין בפרטים.

"וואו, זו נשמעת סיטואציה מאוד קשה."

"איך הרגשת כשזה קרה?"

# להתעניין לגבי שינויים שעבר ולגבי ההתמודדות שלו

נסו לברר כמה זמן הוא מרגיש כך ואם משהו השתנה בחייו.

"כמה זמן את מרגישה ככה? מתי התחלת להרגיש ככה?"

"משהו השתנה אצלך בעקבות המחשבות האלה? נדודי שינה או בעיות בעבודה?"

"את עדיין מבלה עם חברים כמו פעם, או שאת מעדיפה להיות לבד?"

## אם התעורר חשד שמישהו שוקל לשים קץ לחייו - חשוב להיות ישירים

אם אתם חושדים שמישהו שוקל להתאבד, סמכו על תחושת הבטן שלכם ושאלו אותו על זה ישירות. מחקרים הראו שעצם השאלה לא "תכניס לו רעיונות לראש" או תדחף אותו לפעולה. ברוב המקרים הוא דווקא יחוש הקלה, כי למישהו אכפת ממנו ומישהו רוצה לשמוע על המחשבות האובדניות שלו.

"אתה שוקל להתאבד?"

"יש רגעים שהקושי גדול עד כדי כך שנמאס לך לחיות?"

ודאו שהדברים שאתם אומרים לא נשמעים כמו ביקורת או שיפוטיות (אל תאמרו "אתה לא חושב לעשות משהו מפגר, נכון?) ואל תעוררו רגשות אשמה (אל תאמרו "תחשוב מה זה יעשה להורים שלך").

במקום זאת, הראו לאדם שסובל ממצוקה שאתם מבינים ושאכפת לכם.

"את יקרה לליבי וחשוב לי שתדעי שאת יכולה לספר לי הכול."

## מה אפשר לומר ולעשות אם מישהו אומר לכם שיש לו מחשבות אובדניות?

לא להילחץ - מי שיש לו מחשבות אובדניות לא בהכרח נמצא בסכנה מיידית. קחו את הזמן, הקשיבו ברוגע למה שהוא אומר ונסו לשאול אותו כמה שאלות המשך.

"כמה זמן יש לך את המחשבות האלה?"

"מה אתה עושה ברגעים ממש קשים?"

"מה מפחיד אותך במחשבות האלה?"

"מה אתה צריך כדי להרגיש בטוח יותר?"

עזרו לאדם ששוקל התאבדות להבין שהוא יכול לקבל עזרה, ושהרגשות האלה הם סימן לכך שהגיע הזמן לדבר עם איש מקצוע - פסיכולוג או פסיכיאטר, למשל.

"המחשבות האלה אומרות לי שמהו רציני עובר עליך. אבל אין לך מה לפחד, אפשר לקבל עזרה. אשמח לעזור לך למצוא עזרה."

## לתת לצד השני להכתיב את הקצב ולדעת מתי להפסיק

זו לא שיחה קלה. ודאו שהצד השני יודע שהוא יכול לעצור אם קשה לו מדי לדבר על זה כרגע.

"זה בסדר שנמשיך לדבר על זה?"

"אני רוצה לעזור לך. אני כאן אם תרצה לדבר שוב בהמשך."

## איך מעלים בעדינות את הנושא של עזרה מקצועית?

בעצם זה שאתם מנהלים את שיחת התמיכה, אתם עוזרים המון – אבל אתם לא אנשי מקצוע. אם מישהו שיקר לליבכם סיפר לכם שהוא שוקל לשים קץ לחייו, זה תמרור אזהרה ורצוי שהוא יקבל עזרה מקצועית. כך תוכלו להעלות את הנושא בעדינות.

"אני מבינה שקשה לך, ולדעתי יעזור לך מאוד לדבר עם מישהו שיוכל לתת לך כלים להתמודד עם זה."

"אתה יודע, טיפול פסיכולוגי זה לא רק לבעיות נפשיות קשות. כל אחד יכול להיעזר בו כדי להתמודד עם קשיים בחיים – וכולם מתמודדים עם קשיים לפעמים."

"אני באמת חושבת שאיש מקצוע יוכל לעזור לך להבין טוב יותר מה עובר עליך ולמנוע מהמצב להחמיר."

"אתה בחברה טובה: המנכ"לים הכי טובים והספורטאים הכי מצטיינים נעזרים בפסיכולוגים כדי לשפר את היכולות שלהם. קבלת עזרה מקצועית וטיפול פסיכולוגי הם צעד אמיץ וטוב שיכול להוביל לתוצאות מדהימות."

## להפנות לקבלת עזרה

לפעמים, כששוקלים לבקש עזרה מקצועית, הצעד הראשון הוא הקשה ביותר. הציעו לעזור לחבר את האדם שסובל למישהו שיוכל לעזור.

"אני יכול להתקשר לקופת החולים שלך או לחפש לך באינטרנט פסיכולוג או תוכנית גמילה. או לשבת לידך כשאת תעשי את זה. אל תדאגי, נמצא לך עזרה ביחד."

"אני יכול ללוות אותך או להסיע אותך לטיפול. ואחר כך נוכל לשבת לקפה ולדבר אם תרצי."

## במקרה של חששות לגבי פרטיות

אם הצד השני חושש שאנשים אחרים יגלו שהוא מקבל טיפול, עזרו לו להבין שאין לו כמעט ממה לחשוש.

בתחום של בריאות הנפש, הסודיות נשמרת הרבה יותר באדיקות מאשר בתחומי בריאות אחרים."

"רוב האנשים מבינים שבריאות הנפש היא חלק חשוב ולגיטימי מהבריאות הכללית, ולכולם יש בעיות בריאות שונות. אנשים שמקבלים עזרה נפשית נתפסים כחזקים, חכמים ופרואקטיביים."

אם הצד השני מבקש מכם לא לספר לאף אחד, אמרו לו שאתם רוצים לעזור לו לקבל את הסיוע הדרוש - ולצורך כך יכול להיות שתצטרכו לגייס עזרה מאחרים. עודדו אותו לקחת חלק פעיל בשיח שמתפתח כשפונים לקבלת עזרה, והבטיחו לו שתהיו דיסקרטיים ככל האפשר בניסיון לעזור.

## ומה אם הוא מסרב?

לא כולם מוכנים לקבל עזרה מייד. אם הצעתם למישהו במצוקה נפשית לקבל עזרה מקצועית והוא מסרב (והוא לא נמצא בסכנה מיידית, כלומר לא פוגע או עומד לפגוע בעצמו בזה הרגע), גלו סבלנות ואל תלחצו עליו יותר מדי.

"זה בסדר אם את לא רוצה לקבל עזרה עדיין. אבל אני מקווה שתחשבי על זה. תודיעי לי אם תתחרטי ואוכל לעזור לך למצוא מישהו."

"אני יודעת שעובר עליך הרבה, ואני באמת מאמינה שטיפול יכול מאוד לעזור לבריאות ולחיים שלך באופן כללי. פשוט תחשוב על זה אחר כך, ותדע שאני פה אם אתה צריך עזרה."

"זה בסדר שאת לא רוצה להיפגש עם מישהו פנים אל פנים. יש גם מרכזי עזרה טלפוניים שאפשר להתקשר אליהם. הם יוכלו להסביר לך קצת יותר על קבלת טיפול מרופא, מיועץ או מפסיכולוג."

## איך מסיימים את השיחה?

חזרו על כך שאתם שמחים שקיבלתם הזדמנות להעמיק את הקשר ולשמוע על דברים משמעותיים שעוברו עליך בחייו. הזכירו לאדם שסובל ממצוקה שכולנו מתקשים לפעמים, ושתמיכו להיות שם בשבילו.

## \* במקרה של סכנה מיידית

- נשארים איתו
- עוזרים לו לסלק כל מה שעלול לשמש אותו לפגיעה עצמית
- מתקשרים למרכז עזרה מקומי
- מעודדים אותו לקבל עזרה או לפנות לרופא המשפחה, לפסיכולוג או לפסיכיאטר